

OMMA OLDIDA ERKIN NUTQ SO'ZLASH QO'RQUVINING INSON
KAPITALI UNUMDORLIGIGA TA'SIRI: PSIXOFIZIOLOGIK TAHLIL VA
AMALIY YECHIMLAR

G'iyosiddin O'ktamov Ilyos o'g'li

Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti,
Iqtisodiyot fakulteti 3-bosqich IRB-75 guruh talabasi
E-mail: giyosiddinoktamov3@gmail.com

Annotatsiya. Mazkur maqolada omma oldida nutq so'zlash jarayonida yuzaga keladigan qo'rquvning psixofiziologik mexanizmlari hamda uning inson kapitalining unumdorligi va realizatsiyasiga ta'siri iqtisodiy nuqtai nazardan tahlil qilinadi. Tadqiqotda nutqiy to'siqlarning mutaxassis raqobatbardoshligini pasaytiruvchi iqtisodiy cheklov sifatidagi roli o'rganilgan. Tadqiqot nazariy-tahliliy yondashuvga asoslangan bo'lib, unda anticipatory anxiety, ijtimoiy baholanishdan qo'rquv va self-efficacy darajasining nutq samaradorligiga ta'siri o'rganilgan. Shuningdek, qo'rquvni kamaytirishga qaratilgan psixofiziologik va kognitiv-amaliy usullar tizimlashtirilib, yosh mutaxassislarning inson kapitali sifatini va mehnat bozoridagi raqobatbardoshligini oshirish bo'yicha amaliy tavsiyalar ishlab chiqilgan.

Kalit so'zlar: inson kapitali unumdorligi, omma oldida nutq so'zlash, psixofiziologik mexanizmlar, anticipatory anxiety, ijtimoiy baholanish, self-efficacy, hissiy stress, kognitiv qayta baholash, inson kapitali, kommunikativ ko'nikmalar, mehnat bozori raqobatbardoshligi.

Аннотация: В данной статье анализируются психофизиологические механизмы страха, возникающего в процессе публичного выступления, а также его влияние на производительность и реализацию человеческого капитала с экономической точки зрения. Исследование рассматривает речевые барьеры как экономическое ограничение, снижающее конкурентоспособность специалиста. Систематизированы психофизиологические и когнитивно-практические методы снижения страха, а также разработаны рекомендации по повышению качественных показателей человеческого капитала и эффективности молодых специалистов на рынке труда.

Ключевые слова: производительность человеческого капитала, публичное выступление, психофизиологические механизмы, anticipatory anxiety, социальная оценка, self-efficacy, экономическое ограничение, коммуникативные навыки, рынок труда.

Abstract: *This article analyzes the psychophysiological mechanisms of fear arising during public speaking and its impact on human capital productivity and realization from an economic perspective. The study examines communication barriers as an economic constraint that reduces a specialist's competitiveness. Psychophysiological and cognitive-practical methods for fear reduction are systematized, and practical recommendations are developed to enhance the qualitative indicators of human capital and the efficiency of young professionals in the labor market.*

Keywords: *Human capital productivity, public speaking, psychophysiological mechanisms, anticipatory anxiety, social evaluation, self-efficacy, economic constraint, communication skills, labor market competitiveness.*

KIRISH

Hozirgi kunda insonlar, ayniqsa yoshlarning ko'pchiligi, omma oldida erkin nutq so'zlashda hayajon va qo'rquvni yengishda qiyinchiliklarga duch kelmoqda. Ushbu holat ularning o'z fikrlarini erkin ifoda etishiga va ijtimoiy faolligiga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Qo'rquv ko'pincha insonning ichki psixologik omillari va oldingi tajribalar, voqealarni oldindan sezish yoki natijasini oldindan tasavvur qilish orqali shakllanadi. Jamoat oldida gapirish qo'rquvi shaxsiy va kasbiy rivojlanishga salbiy ta'sir ko'rsatadi. Shu sababli qo'rquvning kelib chiqishidagi sabablari va uni yengish usullarini o'rganib chiqish hayotimizda muhim ahamiyat kasb etadi.

Bugungi mehnat bozorida shaxsning raqobatbardoshligi nafaqat kasbiy bilimlar, balki kommunikativ ko'nikmalar, xususan, omma oldida erkin nutq so'zlash qobiliyati bilan ham belgilanadi. Ushbu ko'nikmalar inson kapitalining muhim tarkibiy qismi hisoblanib, yosh mutaxassislarning kasbiy rivoji va ijtimoiy faolligiga bevosita ta'sir ko'rsatadi. Omma oldida nutq so'zlashdagi qo'rquv esa inson kapitalining to'liq namoyon bo'lishiga to'sqinlik qiluvchi omil sifatida namayon bo'ladi. Ushbu maqolaning asosiy maqsadi - ichki qo'rquv va hayajonni yengish hamda jamoat oldida o'z fikrini erkin ifoda etishga yordam beruvchi amaliy tavsiyalarni keltirishdir.

Tadqiqot maqsadi - omma oldida nutq so'zlash jarayonida yuzaga keladigan qo'rquvning psixofiziologik mexanizmlarini aniqlash, uning shaxsning bilim va ko'nikmalarini real iqtisodiy qiymatga aylantirish jarayoniga, ya'ni inson kapitalining shakllanishi va realizatsiyasiga ta'sirini iqtisodiy nuqtai nazardan baholash hamda ushbu qo'rquvni kamaytirishga qaratilgan samarali amaliy yechimlarni ishlab chiqishdan iborat.

Tadqiqot vazifalari quyidagilardan iborat:

1. Omma oldida nutq so'zlash qo'rquvining psixofiziologik shakllanish mexanizmlarini tizimli tahlil qilish;

2. Anticipatory anxiety va ijtimoiy baholanishdan qo'rquvning nutq jarayoniga ta'sirini aniqlash;

3. Nutq qo'rquvining inson kapitalining shakllanishi va mehnat bozoridagi samaradorligiga ta'sirini baholash;

4. Qo'rquvni kamaytirishga qaratilgan psixofiziologik va kognitiv-amaliy usullarni ilmiy asosda tizimlashtirish;

5. Yosh mutaxassislarning kommunikativ salohiyatini oshirish bo'yicha tavsiyalar ishlab chiqish.

Tadqiqotning ilmiy yangiligi. Omma oldida nutq so'zlash qo'rquvi bir vaqtning o'zida psixofiziologik holat va iqtisodiy samaradorlikka ta'sir qiluvchi omil sifatida kompleks yondashuv asosida tahlil qilindi;

-nutq qo'rquvining inson kapitalining to'liq realizatsiya qilinmasligiga olib keluvchi iqtisodiy cheklov sifatidagi roli asoslab berildi;

-qo'rquvni kamaytirishga qaratilgan amaliy usullar psixologik va fiziologik mexanizmlar bilan integratsiyalashgan bosqichma-bosqich model ko'rinishida tizimlashtirildi;

-kommunikativ ko'nikmalarni rivojlantirishning mehnat bozori raqobatbardoshligiga ta'siri nazariy jihatdan izohlandi.

MAVZUGA OID ADABIYOTLAR TAHLILI

Omma oldida nutq so'zlash qo'rquvi va uning inson faoliyatiga ta'siri fanlararo (psixofiziologiya va iqtisodiyot) muammo sifatida ko'plab tadqiqotchilar tomonidan o'rganilgan.

Fiziologik nuqtai nazardan, **Encyclopedia Britannica (2025)** ma'lumotlariga ko'ra, qo'rquv organizmning xavfga javob beruvchi tabiiy "fight-or-flight" (kurash yoki qoch) reaksiyasi bo'lib, u bevosita simpatik asab tizimining faollashishi bilan bog'liqdir. Ushbu jarayonni psixologik jihatdan tahlil qilgan **D.H. Barlow (2002)** xavotirning maxsus turi - anticipatory anxiety (kutilayotgan vaziyat xavotiri) tushunchasini ilgari surgan va inson voqea sodir bo'lishidan oldin eng yuqori hayajonni his qilishini isbotlagan.

Ijtimoiy-psixologik omillarni o'rgangan **M.R. Leary (1983)** ta'kidlashicha, jamoat oldidagi qo'rquvning negizida boshqalar tomonidan salbiy baholanishdan cho'chish (social anxiousness) yotadi. Ushbu to'siqni yengishda **A. Bandura (1997)** tomonidan ishlab chiqilgan self-efficacy (o'z imkoniyatlariga ishonch) nazariyasi muhim ahamiyat kasb etadi. Banduraga ko'ra, shaxsning o'z qobiliyatiga bo'lgan ishonchi stress darajasini pasaytiruvchi asosiy kognitiv omildir.

Iqtisodiy nuqtai nazardan, kommunikativ ko'nikmalar inson kapitalining ajralmas qismi sifatida qaraladi. **G.S. Becker (1964)** o'zining inson kapitali nazariyasida shaxsning bilim

va malakalari, jumladan, o'zini taqdim eta olish qobiliyati uning iqtisodiy samaradorligini va mehnat bozoridagi qiymatini belgilovchi asosiy resurs ekanligini asoslab bergan.

Shuningdek, sog'lom turmush tarzi va fiziologik barqarorlikning stressga ta'siri **Hirshkowitz (2015)** va **Smith (2002)** tadqiqotlarida o'z aksini topgan bo'lib, ular uyqu va kofein kabi omillarning hissiy barqarorlikdagi rolini ilmiy isbotlab berishgan.

TADQIQOT METODOLOGIYASI

Ushbu tadqiqot nazariy-tahliliy xarakterga ega bo'lib, unda omma oldida nutq so'zlashdagi qo'rquv muammosi psixofiziologik va iqtisodiy yondashuvlar asosida o'rganildi. Tadqiqotning metodologik asosi sifatida tizimli yondashuv va qiyosiy tahlil metodlari tanlab olindi. Ma'lumotlarni yig'ishda ikkilamchi manbalar (meta-tahlil) va shaxsiy kuzatuv natijalaridan foydalanildi. Shuningdek iqtisodiy samaradorlikni baholashda G. Beckerning inson kapitali modeli interpretatsiya qo'llanildi.

Tadqiqot jarayonida quyidagi metodlardan foydalanildi:

Nazariy tahlil metodi - mavzuga oid xorijiy va mahalliy ilmiy adabiyotlar (Barlow, Bandura, Becker va boshqalar) tizimli ravishda o'rganildi va umumlashtirildi.

Mantiqiy tahlil va sintez - qo'rquvning shakllanish mexanizmlari va uning inson kapitaliga ta'siri o'zaro bog'liqlikda tahlil qilindi.

Qiyosiy tahlil Metodi - turli tadqiqotchilarning yondashuvlari va xulosalari o'zaro taqqoslandi.

Induksiya va deduksiya - alohida ilmiy xulosalardan umumiy nazariy qarashlar shakllantirildi.

Tadqiqotning nazariy asosini A. Banduraning self-efficacy nazariyasi hamda G. Beckerning inson kapitali konsepsiyasi tashkil etdi.

Tadqiqotning cheklovlari shundan iboratki, mazkur izlanish nazariy tahlil va shaxsiy kuzatuvlarga asoslangan bo'lib, keng miqyosli empirik so'rovnoma va statistik eksperimental tadqiqotlar o'tkazilmagan. Olingan xulosalar asosan ikkilamchi ilmiy manbalar hamda individual kuzatuv natijalariga tayanadi. Kelgusida ushbu mavzu doirasida respondentlar ishtirokida so'rovnomalari, eksperimental metodlar va iqtisodiy-statistik modellashtirish usullarini qo'llash rejalashtirilmoqda.

TAHLIL VA NATIJALAR

Qo'rquv nima va u qanday paydo bo'ladi? Qo'rquv - bu inson ongida shakllanadigan xavotir, cho'chish va xatar hissini birlashtiruvchi psixologik reaksiya bo'lib, u biror hodisa yoki voqeaning oxiri yaxshi yakun topmasligini bildirgan holda paydo bo'ladi. Boshqacha qilib aytganda qo'rquv - ong ostimizdagi xavfsizlik instinktini faollashtiruvchi tabiiy javobdir.

Qo'rquvning shakllanishi nazariy jihatdan, u inson ongida xavfni oldindan taxmin qilish va uni baholash orqali shakllanadi; ya'ni, biz qo'rqayotgan narsamiz yoki hodisaning oxiri nima bo'lishini bilishimiz qo'rquvning asosini tashkil qiladi. Masalan, odamlar ilon yoki chayon kabi xavfli hayvonlardan qo'rqadi, chunki ular haqida ma'lumotga ega va ularning zaharli yoki xavfli ekanligini biladi. Shu bilan birga, 2–3 yoshli bolalar ko'pincha bu hayvonlardan qo'rqmaydi, chunki ular ularning xavfi haqida ma'lumotga ega emas. Bu misol shuni ko'rsatadiki, qo'rquvning shakllanishi insonning bilimiga, tajribasiga va xavfni oldindan bilish qobiliyatiga bog'liq.

1. Qo'rquvning fiziologik belgilari. Ilmiy tadqiqotlardan ma'lum bo'lishicha, qo'rqish jarayonida organizm simpatik asab tizimini faollashtiradi, bu yurak tezligini oshiradi va terlashni kuchaytiradi, bu esa organizmni xavfga tez javob berishga tayyorlaydi. Shu sababli jamoat oldida nutq so'zlash kabi vaziyatlarda ham bu fiziologik o'zgarishlar yuzaga keladi. (Encyclopedia Britannica, 2025).

Shu bilan birga, Tahlil natijalariga ko'ra, jamoat joylarda nutq so'zlash mobaynida yurak urishi tezlashishi, qo'llar biroz sovushi, nafas olish ritmi o'zgarishi va gapirayotganimizda so'zlarimiz bo'linib chiqishi ya'ni so'zni yakunlamasdan chuqur nafas olish kabi holatlar tadqiqot davomida kuzatildi. Shu kabi fiziologik o'zgarishlar qo'rquvning tabiiy belgisi hisoblanadi.

2. Omma oldida gapirish qo'rquvining sabablari

2.1. Qo'rquvning kuchli nuqtasi yoxud kutilayotgan vaziyat

jamoat oldida erkin fikr bidirish, gapirish qo'rquvi bir qancha psixologik omillarga bog'liq. Ulardan eng asosiysi — kutilayotgan vaziyat boshlanishidan oldingi davrda paydo bo'ladigan qo'rquv va hayajondir. Shaxsiy kuzatuvlarim va tajribam shuni ko'rsatadiki, qo'rquv hissi biz qo'rqayotgan hodisa yoki voqealar sodir bo'lishidan oldingi davrda eng yuqori darajada namoyon bo'ladi. Inson qo'rqayotgan holatiga hali duch kelmaganida, ong turli salbiy ssenariylarni oldindan tasavvur qiladi va bu xavotirni kuchaytiradi. Biroq inson bevosita ushbu vaziyat ichiga kirgach e'tibor real harakatga qaratiladi va qo'rquv sezilarli darajada kamayadi. Masalan jamoat oldida gapirishdan oldingi hayajon va qo'rquv nutq jarayoni boshlangach asta-sekin pasayib boradi. Bu holat psixologiyada anticipatory anxiety (Barlow, 2002) deb ataladi.

2.2. Notanish auditoriya va baholanishdan qo'rquv. Notanish auditoriyada insonlar ko'proq qo'rqadi, tanish auditoriyaga qaraganda. Buning sabablari bir nechta: insonlar notanish kishilar tomonidan kulishdan, fikrining noto'g'ri ekanligidan, salbiy baholanishdan va birinchi ta'surotdan qo'rqadi. Bu normal holat, chunki jamiyatning ta'siri doimiy ravishda mavjud. Aksincha, tanish auditoriyada odamlar o'zlarini erkin his qiladi, chunki ularning munosabati va fikrini oldindan taxmin qilish osonroq.

O'tkazilgan tadqiqot va kuzatuvlar natijasi shuni ko'rsatadiki, ko'pchilik insonlar tanish auditoriyada nisbatan erkin gapira oladi, lekin notanish auditoriyada nutq davomida muammolarga duch keladi. Masalan, talabalarni kuzatishim davomida shuni payqadimki, kursdoshlari, do'stlari va kichik tanish auditoriyalarda ular ishonch bilan gapirishadi, lekin notanish auditoriyada nutqni boshlashga ham qiynalishadi.

Tadqiqotlarga ko'ra, ijtimoiy bezovtalik, ya'ni boshqalar tomonidan baholanishdan kelib chiqadigan qo'rquv, ijtimoiy vaziyatlarda, xususan auditoriya oldida gapirishda keng uchraydi (Leary, 1983).

2.3. O'ziga ishonchsizlik va hissiy stress. O'ziga bo'lgan ishonchsizlik insonda doimiy xavotir va qo'rquv holatini keltirib chiqaradi hamda uni faol harakat qilishdan ko'ra ortga chekinishga undaydi. odatda o'ziga ishonchi yuqori bo'lgan kishilarda qo'rquv hissi nisbatan kamroq bo'ladi. O'ziga ishonchsizlik faqat bolalik davrida shakllanadigan barqaror holat emas, balki insonning shaxsiy tajribasi va muvaffaqiyatsizliklari bilan bevosita bog'liqdir. Inson ko'pincha ma'lum bir faoliyatni sinab ko'radi, ammo mag'lubiyatga uchragan holatlarda unda o'ziga bo'lgan ishonch pasaya boshlaydi. muvaffaqiyatsizliklarning takrorlanib borishi esa o'ziga nisbatan past baho berishga olib keladi.

Omma oldida nutq so'zlash jarayonida ham o'ziga ishonchsizlik ko'pincha bilim va tajriba yetishmasligi bilan izohlanadi. Yetarli bilim va tayyorgarlikkga ega bo'lish qo'rquvni sezilarli darajada kamaytiradi. Shuning uchun omma oldida nutq so'zlashda o'ziga ishonchning asosi sifatida bilm, tajriba va muntazam o'z ustida ishlash muhim ahamiyat kasb etadi.

O'ziga ishonchsizlik bilan chambarchas bog'liq bo'lgan yana bir muhim omil - hissiy stressdir. Hissiy stress inson kuchli hayajon, ichki bosim va ruhiy zo'riqish holatini boshdan kechirganida yuzaga keladi. Ayniqsa, notanish auditoriya oldida baholanish xavfi hissiy stressni kuchaytiradi. Stress holatida insoning diqqatini jamlashi qiyinlashadi. fikrini jamlashi pasayadi va nutq jarayonida xatolarga yo'l qo'yish ehtimoli ortadi. Natijada bu holat qo'rquvni yanada kuchaytirib, o'ziga bo'lgan ishonchni pasaytiruvchi omilga aylanadi.

Tadqiqotlarga ko'ra, shaxsning o'z imkoniyatlariga bo'lgan ishonchi (self-efficacy) past bo'lsa, unda qo'rquv va hissiy stress darajasi yuqori bo'ladi. Aksincha, bilim va tajribaga asoslangan yuqori o'ziga ishonch stressni kamaytirib, murakkab vaziyatlarda faol harakat qilishga yordam beradi (Bandura, 1997).

Shu sababli o'ziga ishonchni mustahkamlash va hissiy stressni kamaytirish uchun inson o'z ustida ishlashi, bilim va tajribasini oshirishi, shuningdek, omma oldida nutq so'zlashni muntazam mashq qilish orqali psixologik tayyorgarlikni rivojlantirish lozim.

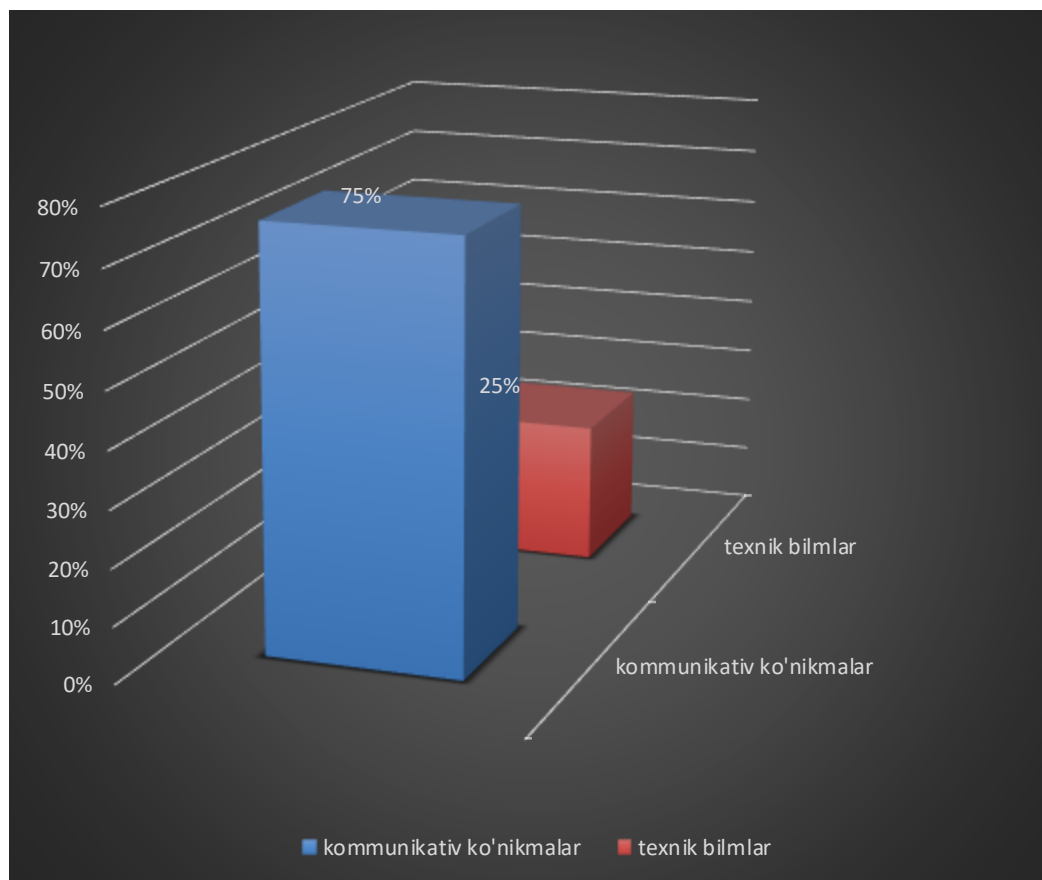
Iqtisodiy nuqtai nazardan qaralganda, bilim, malaka va o'ziga ishonch inson kapitalining asosiy tarkibiy qismlari hisoblanadi. Omma oldida nutq so'zlash ko'nikmasiga ega bo'lgan shaxs o'z bilim va salohiyatini samarali bayon eta oladi, bu esa uning mehnat bozoridagi qiymatini oshiradi. Aksincha, qo'rquv va hissiy stress inson kapitalining to'liq realizatsiya qilinmasligiga olib keladi va shaxsning kasbiy o'sish imkoniyatlarini cheklaydi.

Inson kapitali nazariyasiga ko'ra, shaxsning bilim, ko'nikma va malakalari uning iqtisodiy samaradorligini belgilovchi asosiy omillardan biri hisoblanadi (Becker, 1964).

2.4. O'zbekiston mehnat bozorida kommunikativ ko'nikmalarning ahamiyati.

O'zbekiston Respublikasi Bandlik va kambag'allikni qisqartirish vazirligi hamda xalqaro moliya institutlari hisobotlariga ko'ra, bugungi kunda oliy ma'lumotli yosh mutaxassislarning mehnat bozoriga moslashishida asosiy to'siq sifatida "ko'nikmalar nomutanosibligi" (skills mismatch) yuzaga kelmoqda. Tadqiqotlarga ko'ra, ish beruvchilarning 70% dan ortig'i nomzodlardan nafaqat texnik bilim, balki jamoa bilan ishlash va o'z fikrini ishonchli bayon etish (soft skills) qobiliyatini talab qilmoqda. (mehnat.uz, 2024). O'zbekiston YAIM tarkibida xizmatlar sohasining ulushi 50% dan yuqori ekanligini hisobga olsak, muloqotdagi psixofiziologik to'siqlar nafaqat shaxsiy muammo, balki inson kapitali unumdorligini pasaytiruvchi iqtisodiy cheklovdir.

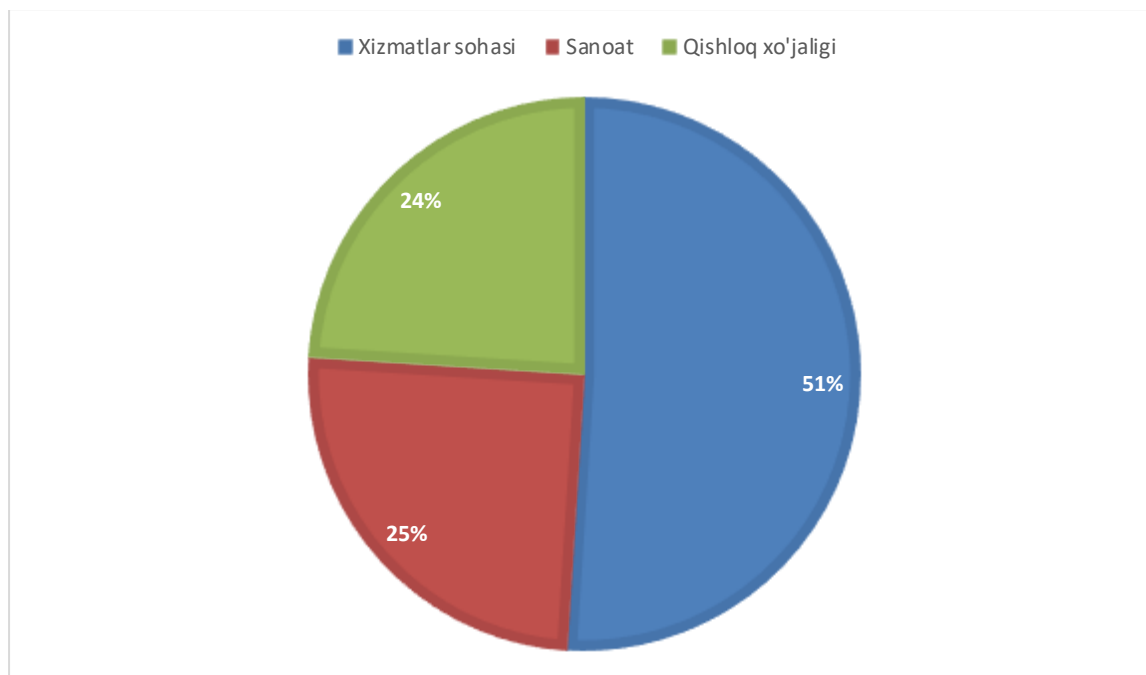
Shuni alohida ta'kidlash joizki, muvaffaqiyatning 85% kommunikativ ko'nikmalarga bog'liq bo'lib, xodimning kognitiv va kommunikativ to'siqlari uning mehnat unumdorligini o'rtacha 15-20% gacha pasaytirishi isbotlangan. (LinkedIn Learning, 2019; Carnegie Institute of Technology, 1918). Shuning uchun, nutq qo'rquvini yengish - bu nafaqat psixologik muvozanat, balki korxonaning tranzaksion xarajatlarini kamaytirishga va umumiy iqtisodiy samaradorlikni oshirishga xizmat qiluvchi muhim omildir.



1-rasm. Ish beruvchilar tomonidan nomzodlarga qo'yiladigan asosiy talablar tahlili¹⁰⁶ (muallif ishlanmasi)

1-rasmda keltirilgan ma'lumotlar tahlili shuni ko'rsatadiki, zamonaviy mehnat bozorida mutaxassisning muvaffaqiyati 75% holatda uning kommunikativ ko'nikmalariga (soft skills) bog'liq bo'lib qolmoqda. Bu esa inson kapitalining faqatgina texnik bilimlar (25%) hisobiga shakllanishi yetarli emasligini, aksincha muloqotdagi psixofiziologik to'siqlarni yengish iqtisodiy unumdorlikning asosi ekanligini isbotlaydi.

¹⁰⁶ Mehnat.uz



2-rasm. O'zbekiston Respublikasi YAIM tarkibining tarmoqlar bo'yicha taqsimlanishi¹⁰⁷ (muallif ishlanmasi)

2-rasm tahlili shuni ko'rsatadiki, bugungi kunda O'zbekiston iqtisodiyoti tarkibida xizmatlar sohasi (51%) ustuvor ahamiyat kasb etmoqda. Iqtisodiyotning yarmidan ko'pi xizmat ko'rsatishga asoslangani, ushbu tarmoqda faoliyat yurituvchi kadrlar uchun muloqot va nutq madaniyati naqadar muhim iqtisodiy omil ekanligini anglatadi. Ya'ni, YAIMning asosiy qismi odamlar o'rtasidagi bevosita muloqot va servis xizmati orqali yaratilmoqda.

1-jadval

Nutq jarayonidagi fiziologik to'siqlar va ularning yechimlari

Qo'rquv bosqichi	Fiziologik reaksiya	Tavsiya etilgan amaliy yechim
Nutqdan oldin	Anticipatory anxiety (hayajon)	4-7-8 nafas mashqi
Nutq boshida	Yurak urishi tezlashishi	Kognitiv qayta baholash
Nutq davomida	Mushak tarangligi	Progressiv relaksatsiya (PMR)

1-jadvalda keltirilgan uslubiy tavsiyalar mutaxassislarga muloqotdagi psixofiziologik to'siqlarni tizimli ravishda yengib o'tish imkonini beradi. Bu esa o'z navbatida

¹⁰⁷ stat.uz

xodimlarning ish unumdorligini oshirishga va mehnat bozoridagi raqobatbardoshligini ta'minlashga xizmat qiladi.

MUHOKAMA VA AMALIY TAVSIYALAR

3. Omma oldida nutq so'zlashdagi qo'rquvni yengishning amaliy usullari

Ushbu bo'limda omma oldida nutq so'zlash jarayonida yuzaga keladigan qo'rquv va hayajon bilan bog'liq muammolarni kamaytirish hamda bartaraf etishga qaratilgan amaliy tavsiyalar bayon etiladi. Quyida keltirilgan usullar shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchini oshirish, hissiy stressni kamaytirish va nutq madaniyatini rivojlantirishga xizmat qiladi.

3.1. O'ziga bo'lgan ishonchni oshirish. Omma oldida erkin va ishonch bilan nutq so'zlashning eng muhim omillaridan biri bu shaxsning o'ziga bo'lgan ishonchidir. O'ziga ishonch insonning bilmlari, tajribasi va tayyorgarligi bilan chambarchas bog'liq. Yetarli tayyorgarlikga ega bo'lmagan shaxsda nutq jarayonida qo'rquv va hayajon kuchliroq namoyon bo'ladi, aksincha mavzu bo'yicha chuqur bilm va oldindan tayyorgarlik o'ziga ishonchni oshirib, hissiy stressni kamaytiradi.

O'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishda kichik, ammo muvaffaqiyatli tajribalar muhim ahamiyatga ega. Masalan, dastlab kichik auditoriyada yoki tanish bo'lgan kishilar davrasidagi kichik chiqishlar va savollarga javob berish orqali shaxs asta-sekin o'z imkoniyatlariga ishonch hosil qila boshlaydi. Bunday ijobiy tajribalar ko'payib borgani sari omma oldida nutq so'zlashga bo'lgan qo'rquv kamayadi.

Psixolog olim A. Bandura tomonidan ilgari surilgan self-efficacy (o'z imkoniyatlariga ishonch) nazariyasiga ko'ra, inson bir vazifani muvaffaqiyatli bajarishiga ishonsa, u kamroq qo'rquvni his qiladi va faolroq harakat qiladi. Tadqiqotlarga ko'ra, yuqori self-efficacy darajasiga ega shaxslarda hissiy stress darajasi past bo'lib, murakkab vaziyatlarda ham o'zini erkin tutishi kuzatiladi (Bandura, 1997).

3.2. Turmush tarzi va fiziologik omillar. Insonning qo'rquv, hayajon va hissiy stress darajasi nafaqat psixologik holatga, balki uning kundalik turmush tarzi va fiziologik holatiga ham bevosita bog'liq. Uyqu sifati, ovqatlanish rejimi hamda jismoniy faollik darajasi stressni boshqarish va o'ziga bo'lgan ishonchni shakllantirishda muhim omil hisoblanadi.

Uyquning ahamiyati. Ilmiy tadqiqotlarga ko'ra, voyaga yetgan insonlar uchun kuniga 7–9 soat uyqu optimal hisoblanadi. (Hirshkowitz et al., 2015). Yetarli uyqu miqdagi emotsiyalarni boshqaruvchi mexanizmlarni barqarorlashtiradi, xavotir va stress gormonlari (kortizol) darajasini kamaytiradi. Aksincha, surunkali uyqusizlik insonda tez hayajonlanish, qo'rquvning kuchayishi va omma oldida nutq so'zlashdan qochish holatiga olib kelishi mumkin.

Ovqatlanish va iste'mol qilinadigan mahsulotlarning ta'siri

Ovqatlanish insonning psixologik holatiga sezilarli ta'sir ko'rsatadi. Masalan kofein (qahva, energetik ichimliklar) qisqa muddatda tetiklik beradi. Ammo ortiqcha iste'mol qilish yurak urishining tezlashishi va hayajonning kuchayishiga sabab bo'lishi mumkin (Smith, 2002).

shokolad, ayniqsa qora shokolad, tarkibidagi flavonoidlar va serotonin ajralishini rag'batlantiruvchi moddalar tufayli stressni kamaytirishga yordam berishi aniqlangan (Pase et al., 2013).

Shuningdek, magniy, B guruhi vitaminlari va omega-3 yog' kislotalariga boy oziq-ovqat mahsulotlari (yong'oq, baliq, sabzavotlar) asab tizimini mustahkamlab, hissiy barqarorlikni oshiradi.

Jismoniy faollik. Jismoniy faollik stressni kamaytirishning eng samarali tabiiy usullaridan biri hisoblanadi. Tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, haftasiga kamida 150 daqiqa o'rtacha jismoniy mashqlar bilan shug'ullanish (tez yurish, yugurish, sport mashqlari) insonda endorfin gormonining ajralishini oshirib, qo'rquv va xavotirni sezilarli darajada kamaytiradi (WHO, 2020). Sport bilan muntazam shug'ullanuvchi shaxslarda o'ziga bo'lgan ishonch yuqoriroq bo'lib, omma oldida nutq so'zlash jarayonida kamroq hayajon kuzatiladi.

Xodimning yetarli darajada uxlamasligi va nosog'lom ovqatlanishi uning ish samaradorligini pasaytiradi, bu esa korxonaning umumiy iqtisodiy ko'rsatkichlariga salbiy ta'sir ko'rsatishi mumkin.

3.3. Stressni kamaytirishning amaliy usullari. Omma oldida nutq so'zlashdan oldin va jarayon davomida yuzaga keladigan stressni boshqarish uchun faqatgina iroda kuchiga tayanish yetarli emas; bunda organizmdagi fiziologik va neyropsixologik jarayonlarni boshqarish lozim.

Diyafragmal nafas olish (Deep Breathing): Stress holatida inson nafasi yuzaki bo'lib, miyaning xavf markazi – amigdalani faollashtiradi. Perciavalle va hammualliflar (2017) o'tkazgan tadqiqotlar shuni ko'rsatadiki, chuqur diyafragmal nafas olish adashgan asabni (vagus nerve) rag'batlantirish orqali organizmda kortizol (stress gormoni) darajasini pasaytiradi. Nutqdan oldin qo'llaniladigan “4-7-8” texnikasi (A. Weil uslubi) parasimpatik asab tizimini ishga tushirib, yurak urishini me'yorlashtiradi.

Kognitiv qayta baholash (Cognitive Reappraisal): Bu usul qo'rquv hissiga bo'lgan yondashuvni o'zgartirishni anglatadi. Brooks (2014) tomonidan o'tkazilgan tajribalarda aniqlanishicha, sub'ektlar qo'rquvni “hayajon” (excitement) deb qayta talqin qilganlarida, ularning nutqi ancha ishonchli chiqqan. Bu miyadagi “tahdid” signalini “imkoniyat” signaliga aylantirish imkonini beradi.

Progressiv mushak relaksatsiyasi (PMR): mushaklarning tarangligi stressning asosiy fiziologik belgisi hisoblanadi. Jacobson (1938) nazariyasiga ko'ra, tanadagi mushak guruhlarini navbatma-navbat siqish va bo'shatish markaziy asab tizimidagi qo'zg'aluvchanlikni pasaytiradi. Bu usul nutq paytida qo'l va ovoz titrashini (tremor) kamaytirishda samarali hisoblanadi.

XULOSA

Omma oldida nutq so'zlash qo'rquvi nafaqat shaxsiy psixologik muammo, balki inson kapitalining to'liq namoyon bo'lishiga to'sqinlik qiluvchi iqtisodiy omil hamdir. tadqiqot davomida aniqlanganidek, ushbu qo'rquvning shakllanishi kognitiv taxminlar va ijtimoiy baholanishdan cho'chish bilan bog'liq bo'lsa-da, uni tizimli yondashuv orqali bartaraf etish mumkin.

Maqolada ko'rib chiqilgan ilmiy asoslar shuni ko'rsatadiki, stressni boshqarishda kompleks yondashuv – turmush tarzini barqarorlashtirish (uyqu, ovqatlanish, jismoniy faollik) va amaliy psixofiziologik mashqlarni (diyafragmal nafas olish, kognitiv qayta baholash) qo'llash kutilgan natijani beradi. Xususan, qo'rquvni hayajon sifatida qayta talqin qilish va fiziologik reaksiyalarni (vagus nerve stimulyatsiyasi orqali) jilovlash nutqning sifatini va spikerning o'ziga bo'lgan ishonchini sezilarli darajada oshiradi.

Xulosa qilib aytganda, omma oldida erkin gapirish ko'nikmasini rivojlantirish yosh mutaxassislarning mehnat bozoridagi raqobatbardoshligini ta'minlovchi eng muhim investitsiyalardan biridir. O'z ustida muntazam ishlash va ilmiy isbotlangan usullardan foydalanish har bir insonga ichki to'siqlarni yengib o'tish va o'z intellektual salohiyatini jamiyatga to'laqonli namoyish etish imkonini beradi.

Foydalanilgan adabiyotlar

1. Encyclopedia Britannica. (2025). Fight-or-flight response. <https://www.britannica.com/science/fight-or-flight-response>
2. Barlow, D.H. (2002). Anxiety and Its Disorders: The Nature and Treatment of Anxiety and Panic. New York: Guilford Press.
3. Leary, M. R. (1983). Social anxiousness: The construct and its measurement. Journal of Personality Assessment, 47(1), 66–75.
4. Bandura, A. (1997). Self-efficacy: The exercise of control. New York: W. H. Freeman.
5. Becker, G. S. (1964). Human Capital: A Theoretical and Empirical Analysis, With Special Reference to Education—New York: Columbia University Press,

6. Hirshkowitz, M., Whiton, K., Albert, S. M., Alessi, C., Bruni, O., DonCarlos, L., ... & Adams Hillard, P. J. (2015). National Sleep Foundation's sleep time duration recommendations: methodology and results summary. *Sleep Health*, 1(1), 40-43.
7. Pase, M. P., Scholey, A. B., Pipingas, A., Kras, M., Nolidin, K., Gibbs, A., ... & Stough, C. (2013). Cocoa polyphenols enhance positive mood states but not cognitive performance: a randomized, placebo-controlled trial. *Journal of Psychopharmacology*, 27(5), 451-458.
8. Smith, A. (2002). Effects of caffeine on human behavior. *Food and Chemical Toxicology*, 40(9), 1243-1261. [https://doi.org/10.1016/S0278-6915\(02\)00096-0](https://doi.org/10.1016/S0278-6915(02)00096-0)
9. World Health Organization (WHO). (2020). WHO guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Geneva: World Health Organization. <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>
10. Perciavalle, V., et al. (2017). The role of deep breathing on stress. *Neurological sciences*, 38(3), 451-458.
11. Brooks, A. W. (2014). Get excited: Reappraising pre-performance anxiety as excitement. *Journal of Experimental Psychology: General*, 143(3), 1144–1158.
12. Jacobson, E. (1938). *Progressive relaxation*. University of Chicago Press.
13. LinkedIn Learning. (2019). *Global Talent Trends Report*
14. Carnegie Institute of Technology. (1918). *Study on success and communication skills*.
15. O‘zbekiston Respublikasi Bandlik va kambag‘allikni qisqartirish vazirligi hisoboti. (2024). Mehnat bozori tahlili. Manba manzili; <https://mehnat.uz/uz/pages/mehnat-bozori-tahlili>
16. O‘zbekiston Respublikasi statistika agentligi (Stat.uz)
17. <https://www.worldbank.org/en/country/uzbekistan> (''Skills gap in Uzbekistan’’).